

相 談 機 関 一 覧				
分 類	窓 口		電話番号	受付時間
精神保健	群馬県こころの健康センター （うつ、依存症、思春期等のこころの相談）		０２７-２６３-１１５６	９：００～１７：００（月～金）
	「こころの健康相談統一ダイヤル」（自殺予防の電話相談）		０５７０-０６４-５５６	９：００～２２：００（毎日） ※祝日、年末年始も開設しています。
	こころのオンライン相談@ぐんま（LINE 相談） ※HP の QR コードから「友だち追加」して御利用ください。		https://www.pref.gunma.jp/page/212789.html	１９：００～２４：００（毎日） ※祝日、年末年始も開設しています。
	ひきこもり支援センター（ひきこもりについての相談）		０２７-２８７-１１２１	９：００～１７：００（月～金）
	《県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口》			８：３０～１７：１５（月～金）
	渋川保健福祉事務所	０２７９-２２-４１６６	利根沼田保健福祉事務所	０２７８-２３-２１８５
	伊勢崎保健福祉事務所	０２７０-２５-５０６６	太田保健福祉事務所	０２７６-３１-８２４３
	安中保健福祉事務所	０２７-３８１-０３４５	桐生保健福祉事務所	０２７７-５３-４１３１
	藤岡保健福祉事務所	０２７４-２２-１４２０	館林保健福祉事務所	０２７６-７２-３２３０
	富岡保健福祉事務所	０２７４-６２-１５４１	前橋市保健所	０２７-２２０-５７８７
	吾妻保健福祉事務所	０２７９-７５-３３０３	高崎市障害福祉課	０２７-３２１-１３５８
自死遺族	群馬県こころの健康センター（自死遺族の相談）		０２７-２６３-１１５６	９：００～１７：００（月～金）
心の悩み	群馬いのちの電話 （死にたい辛さを受け止めます）		０２７-２１２-０７８３	９：００～２４：００（毎日） 第２・第４金 ９：００～翌日９：００
	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話		０１２０-７８３-５５６	１６：００～２１：００（毎日） 毎月１０日 ８：００～翌日８：００
	いのちの電話ナビダイヤル ※群馬県以外のいのちの電話につながることもあります。		０５７０-７８３-５５６ ※電話料金がかかります。	午前１０：００～午後１０：００
	連合群馬「ライフサポートぐんま」 （キャリア形成、仕事によるストレス・うつ病など）		０１２０-７９７-０５２	１４：００～１９：００ （木・土、第２・第４日）
	よりぞいホットライン		０１２０-２７９-３３８	２４時間対応
労 働	群馬県労働政策課「ぐんま県民労働相談センター」		０１２０-５４-６０１０	９：００～１７：１５（月～金）
	群馬労働局雇用環境・均等室「総合労働相談コーナー」		０２７-８９６-４６７７	９：３０～１７：００（月～金）
	群馬産業保健総合支援センター （産業保健関係者、事業主、人事労務担当者、労働者が対象）		０２７-２３３-００２６	相談予約受付 ８：３０～１２：００、１３：００～１７：００（月～金）
	連合群馬「なんでも労働相談ホットライン」（働くうえでの悩み）		０１２０-１５４-０５２	９：３０～１７：３０（月～金）
	働く人の「こころの耳電話相談」 （メンタルヘルス不調、ストレスチェック制度、健康障害防止対策など） ※発信者番号を通知して御相談ください。		０１２０-５６５-４５５	１７：００～２２：００（月～金） １０：００～１６：００（土・日） ※祝日、振替休日、年末年始を除く
	働く人のメンタルヘルス相談 ※電話で事前に予約をしてください。		０２７-２２６-３００８	相談予約受付 ９：００～１２：００、１３：００～１７：１５（月～金） 相談日 １３：００～１６：００（第２・４火）
	群馬県介護職員相談サポートセンター ※福祉・介護従事者（従事予定者含む）及びその家族が対象		０２７-２２６-０５００	電話相談 １０：００～１６：００（月・水・金）
多重債務	関東財務局前橋財務事務所「多重債務相談窓口」		０２７-２２１-４４９５	８：３０～１２：００、１３：００～１６：３０（月～金）
	群馬弁護士会総合法律相談センター （労働、犯罪被害、高齢者に対しても対応）		０２７-２３４-９３２１	相談予約受付 ９：００～１２：００、１３：００～１７：００（月～金）
	司法書士総合相談センター		０２７-２２１-０１５０	１０：００～１６：００（月～金）
	群馬県消費生活センター		０２７-２２３-３００１	９：００～１６：３０（月～金） ９：００～１２：００、１３：００～１６：３０（土） 来所相談は事前予約制、土曜日は電話相談のみ
法的 トラブル	法テラス群馬（日本司法支援センター群馬地方事務所） （女性、青少年子どもに対しても対応）		０５７０-０７８-３２０	９：００～１７：００（月～金）
	法テラス・サポートダイヤル		０５７０-０７８-３７４	９：００～２１：００（月～金）、９：００～１７：００（土）
	群馬弁護士会総合法律相談センター		０２７-２３４-９３２１	相談予約受付：９：００～１２：００、１３：００～１７：００（月～金）
犯罪被害	警察安全相談		０２７-２２４-８０８０	２４時間対応
	性犯罪被害相談		0120-271-110（＃8103）	２４時間対応
	法テラス群馬（日本司法支援センター群馬地方事務所） （女性、青少年・子どもに対しても対応）		０５７０-０７８-３２０	９：００～１７：００（月～金）
	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル （女性、青少年・子どもに対しても対応）		０１２０-０７９７１４	９：００～２１：００（月～金） ９：００～１７：００（土）
	公益社団法人被害者支援センターすてっぷぐんま		０２７-２５３-９９９１	１０：００～１６：００（月～金）
	群馬県性暴力被害者サポートセンター（Save ぐんま）		０２７-３２９-６１２５	9:00～17:00（平日 17:00～翌朝 9:00、土日祝祭日は、全国一律コールセンターへつながります。）
生活困難	各市町村福祉担当課		各市町村役場	
高齢者	地域包括支援センター		各市町村介護保険担当課	
男 性	男性 DV 被害者電話相談		０２７-２６３-０４５９	１２：００～１３：３０（毎月第２・４水曜）
	ぐんま男女共同参画センター とらいあんぐるん相談室 「男性電話相談」		０２７-２１２-０３７２	１３：００～１６：００（毎月第２・４日曜）
女 性	群馬県女性相談支援センター（様々な女性の悩み相談電話）		０２７-２６１-４４６６	９：００～１７：００（月～土）年末年始、祝日を除く
	群馬県女性相談支援センター（DV 相談）		０２７-２６１-４４６３	９：００～１７：００（毎日）年末年始、祝日を除く
	ぐんま男女共同参画センター とらいあんぐるん相談室 「女性電話相談」		０２７-２２４-５２１０	９：００～１２：００、１３：００～１６：００（火・水・金・日） 年末年始、祝日、月曜日が祝日（振替休日含む）の場合の火曜日は休みになります。
	ぐんま・ほほえみネット		https://www.pref.gunma.jp/site/sankakuse/7723.html	お住まいの地域の担当団体により異なります。
	前橋地方法務局「みんなの人権 110 番」 （ハラスメントや DV 等の人権侵害）		０５７０-００３-１１０	８：３０～１７：１５（月～金）
青 少 年 子 ど も	群馬県総合教育センター「子ども教育・子育て相談」 （教育や子育てに関する相談）		０２７０-２６-９２００	９：００～１７：００（月～金） ９：００～１５：００（第２・第４土曜）
	「２４時間子供 SOS ダイヤル」 （いじめ問題やその他の子供の SOS 全般）		０１２０-０-７８３１０	２４時間対応
	中央児童相談所「こどもホットライン 24」 （児童虐待、子育て相談、心身の発達など）		０１２０-７８３-８８４	２４時間対応 携帯電話からは「０２７-２６３-１１００」へ
	L I N E を活用した「ぐんまこども・子育て相談」 ※HP の QR コードから「友だち追加」して御利用ください。		https://www.pref.gunma.jp/p/03/p08210002.html	９時～１２時・１３時～１７時（月～金）
	チャイルドライン（１８歳までの相談窓口）		０１２０-９９-７７７７ https://chilcline.or.jp/（チャットもあります。）	電話：１６：００～２１：００（毎日） チャット：１６：００～２１：００（月～土） いずれも１２月２９日～１月３日休み
	前橋地方法務局「こども人権 110 番」		０１２０-００７-１１０	８：３０～１７：１５（月～金）

※受付時間欄に休日が記載されていない窓口は、原則祝日、年末年始に受付は行いません。



ひとりの命 大切ないのち

全国では年間約２万人の方が自ら命を絶っています
その一人ひとりは、かけがえのない大切な命です
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

群馬県の自殺の現状

群馬県の自殺者数は平成 15 年の５６２人をピークに、おおむね右肩下がりの傾向でしたが、ここ数年は増加に転じています。

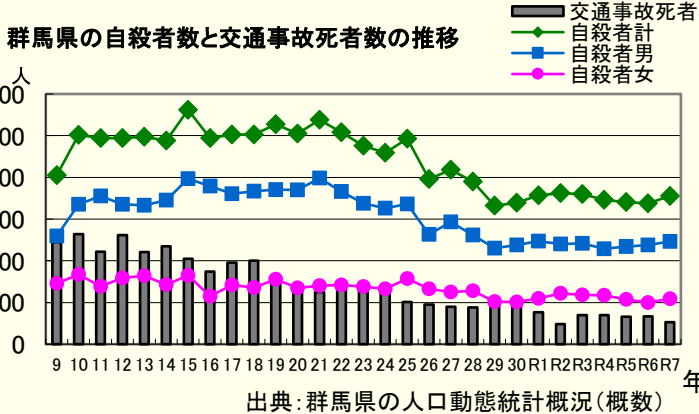
令和 7 年中の自殺者は３５５ 人（※）（男 246 人、女 109 人）で、ほぼ毎日おひとりの方が自殺で亡くなっていることになります。

男女別にみると、男性が女性に比べて多い傾向があります。

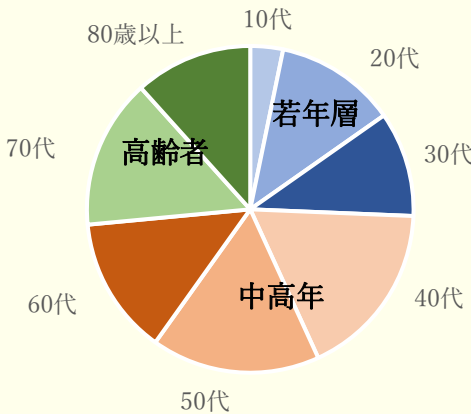
年代別にみると、４０～６０代の中高年が約半数を占めています。

３０代、６０代、は昨年より減少、２０代は横ばい、１０代、４０代、５０代、７０代、８０代以上が増加となっています。特に、５０代の増加が大きくなっています。

※概数（R8.7公表）のため、確定数（R8.9公表）とは異なることがあります。



年代別自殺者数（H28～R7年合計）

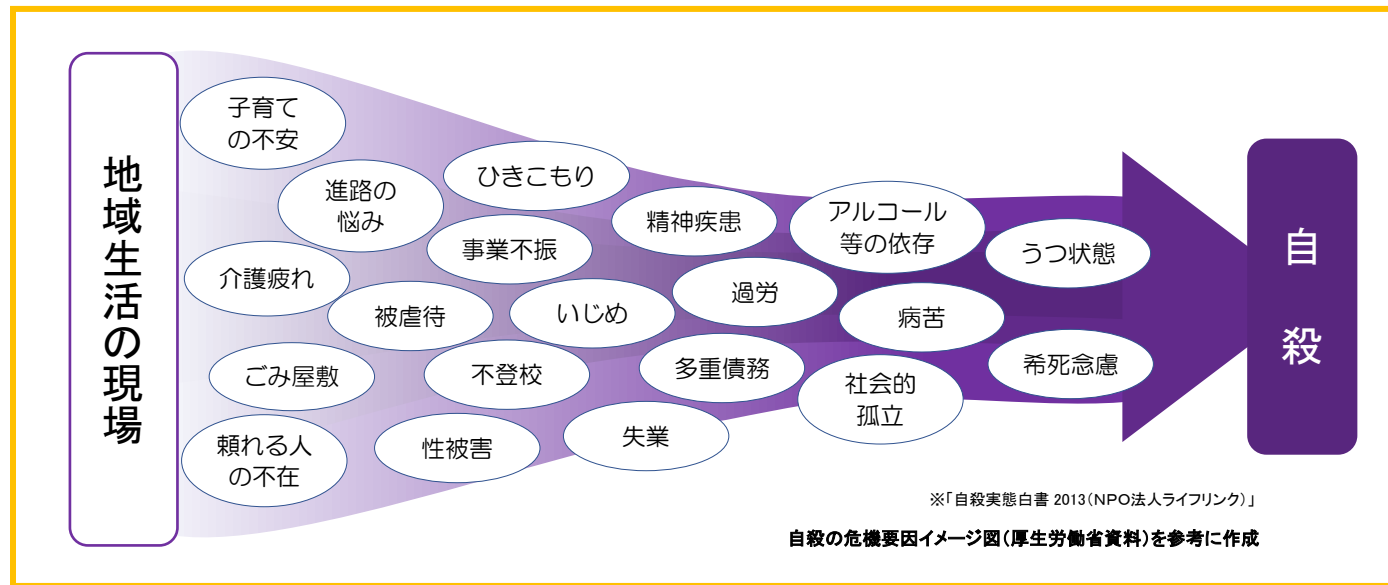


厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

群馬県こころの健康センター

自殺の原因

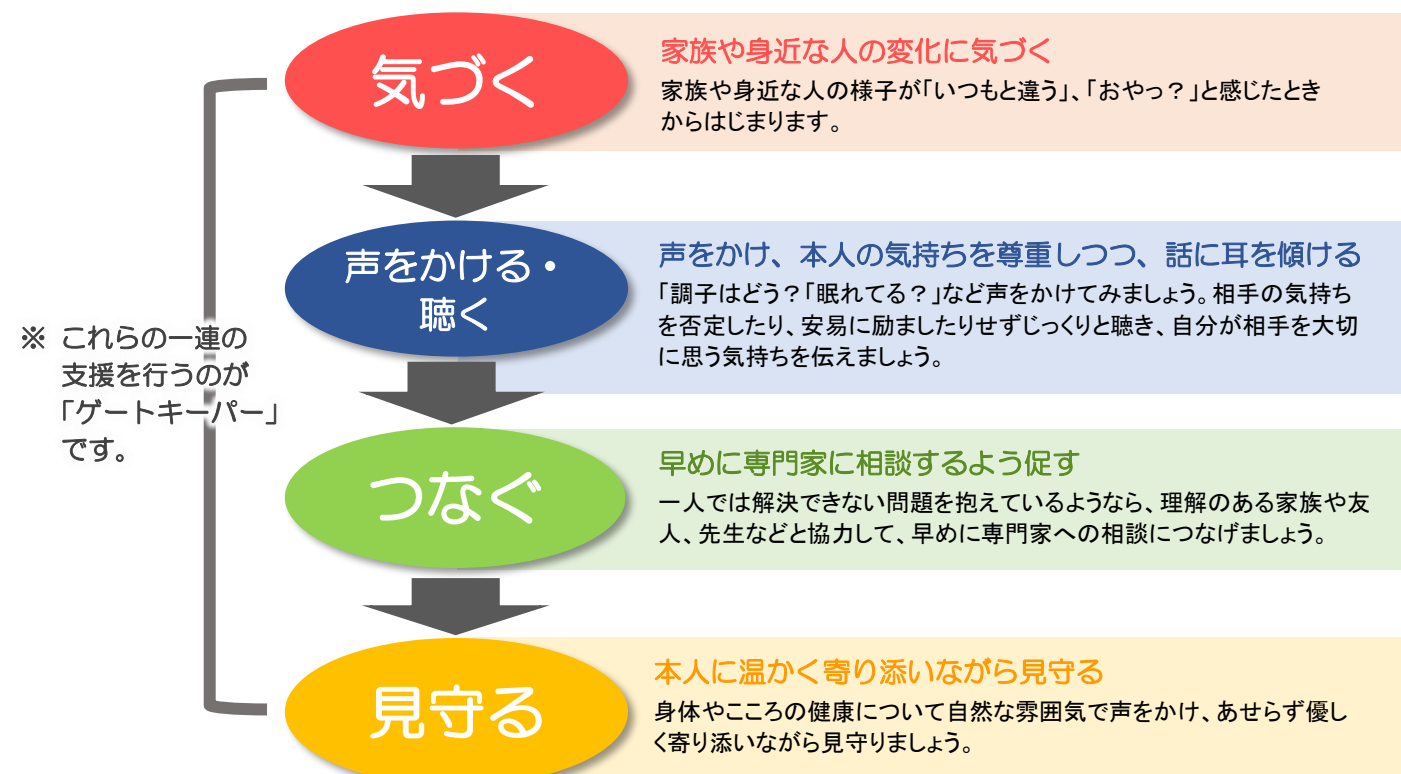
自殺はその多くが追い込まれた末の死です。
背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、社会的孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。
自殺は、「誰にでも起こり得る危機」です。



身近な人のこころのサインに気づいたら

自殺を考える人は、しばしばサインを示すことがあります

- 思い詰めた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より、表情が乏しくなった。身なりに構わなくなった。
- 他人との関わりを避ける。
- 最近、眠れていない。不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- 自殺をほのめかす。



うつ病って何？言葉は聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。多くは時間が経てば回復しますが、以下のような状態が2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。



《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない、よく眠れない
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない

《周囲から見た状態》

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 身なりに気を使わなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増えた
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

原因は悲しいことだけではなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活の様々なことがきっかけとなります。うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科など）へ相談しましょう。

飲酒と自殺の関係

自殺で亡くなった人の3人に1人は、直前に飲酒していたことが分かっています。

飲酒は、以下のようなことから、自殺を後押しすることがあります。

- こころの視野を狭め、死にたい気持ちを高めてしまう
- 不満や不安などの感情から、自分を攻撃する気持ちになる
- 衝動性が高まって自分の行動がコントロールできなくなる

うつ症状がある人や自殺に傾いている人に、お酒をすすめてはいけません。



アルコール依存症による「こころ・体・生活への影響」から、命に関わることもあります。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

- ① お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある。
- ③ 飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある
- ④ 朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

アルコール依存症スクリーニングテスト GAGE

2項目以上あてはまる場合は、専門家への相談をおすすめします。